

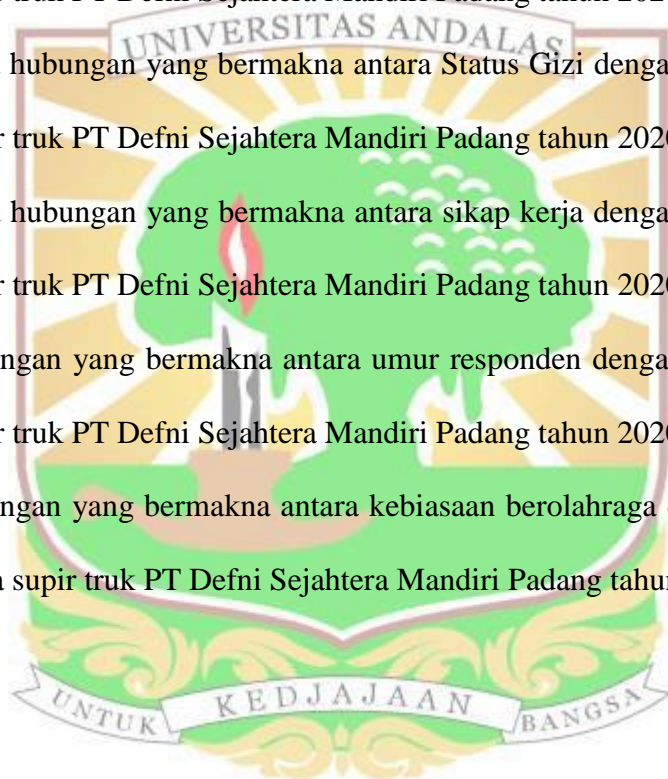
BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari data yang telah diperoleh dan dianalisis menggunakan uji statistik mengenai faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden (83,3%) yang bekerja sebagai supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020 mengalami kelelahan kerja.
2. Seluruh responden (100%) yang bekerja sebagai supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020 mengalami beban kerja mental yang berat.
3. Sebagian kecil responden (28,6%) yang bekerja sebagai supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020 adalah responden dengan masa kerja yang berisiko yaitu lebih dari atau sama dengan 6 tahun.
4. Seluruh responden (100%) yang bekerja sebagai supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020 memiliki durasi kerja yang berisiko yaitu sekitar 18 sampai 24 jam/hari.
5. Sebagian kecil responden (23,8%) yang bekerja sebagai supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020 memiliki Indeks Masa Tubuh yang tidak normal.
6. Lebih dari separuh responden yang bekerja sebagai supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020 melakukan sikap kerja yang berisiko tinggi.

7. Lebih dari separuh responden yang bekerja sebagai supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020 adalah responden yang berusia tua yaitu lebih dari dan sama dengan 40 tahun.
8. Sebagian besar responden (76.2%) yang bekerja sebagai supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020 memiliki kebiasaan berolahraga yang jarang.
9. Tidak ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020.
10. Tidak ada hubungan yang bermakna antara Status Gizi dengan kelelahan kerja pada supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020.
11. Tidak ada hubungan yang bermakna antara sikap kerja dengan kelelahan kerja pada supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020.
12. Ada hubungan yang bermakna antara umur responden dengan kelelahan kerja pada supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020.
13. Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan kelelahan kerja pada supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020.



6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan pada supir truk PT Defni Sejahtera Mandiri Padang tahun 2020, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Perusahaan

1. Memberikan sosialisasi dan penyuluhan terkait kelelahan kerja untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pekerja dalam upaya mencegah terjadinya kelelahan kerja dan kecelakaan kerja.

2. Membuat SOP terkait kesehatan dan keselamatan pekerja dan supir truk
3. Memberikan waktu istirahat sekurangnya 30 menit⁽³⁾ bagi pekerja yang memiliki umur berisiko terhadap kelelahan kerja. Selain itu untuk kedepannya dalam merekrut supir truk sebaiknya melakukan seleksi yang baik atau memilih tenaga kerja yang berkondisi prima agar maksimal dalam bekerja.
4. Menyediakan dan memberikan makanan dan minuman yang bergizi seimbang kepada seluruh pegawai dan supir selama bekerja dengan makanan yang mengandung protein (ikan, telur, dan sayuran,), lemak, dan karbohidrat (buah dan sayur) yang cukup.⁽²¹⁾
5. Mengawasi para pekerja apakah telah makan dan minum sebelum, saat, dan sesudah bekerja serta pada saat istirahat. Kemudian melakukan pengawasan dan pengendalian terhadap makanan dan minuman yang dijual di warung nasi dekat tempat kerja untuk menjaga status gizi pekerja.
6. Memberikan pendidikan dan pelatihan postur kerja yang ergonomis kepada para pekerja dengan cara menempelkan poster tentang postur kerja yang ergonomis, sehingga pekerja dapat mencegah terjadinya gerakan canggung dan kaku.
7. Melakukan pengawasan terhadap pemakaian alat pelindung diri. Sehingga mencegah pekerja dari kelelahan kerja yang dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan kerja.
8. Perusahaan dapat menerapkan MCU (*Medical Check Up*) secara berkala agar dapat mengetahui dan memantau kondisi kesehatan supir.

9. Membuat event bersama pekerja, supir, dan keluarga untuk meningkatkan kebersamaan dan produktivitas kerja, serta dapat mengurangi stress akibat tekanan kerja.

6.2.2 Bagi Tenaga Kerja

1. Diharapkan agar mampu memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin di siang harinya agar bisa bekerja dengan baik pada malam hari sehingga kelelahan kerja bisa diatasi. Selain itu pekerja juga dapat mengimbangi waktu bekerja dengan waktu istirahat seperti melakukan relaksasi dan peregangan otot pada saat istirahat atau ketika ada waktu luang saat bekerja jika merasakan keluhan-keluhan selama bekerja. Supir truk dapat melakukan olahraga ringan di sela pekerjaannya seperti *stretching* (pemanasan) pada bagian punggung, pinggang, bahu, tangan dan kaki pada saat pengangkutan dan penurunan semen selama kurang lebih 10-15 menit.
2. Diharapkan pekerja agar dapat memperhatikan asupan gizi makanan yang dikonsumsi agar dapat mencukupi kebutuhan kalori seimbang bagi masing-masing supir truk sesuai dengan kondisi tubuh supir tersebut sehingga memiliki status gizi yang normal. Asupan kalori yang cukup kemudian digambarkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal yaitu pada nilai 18,5-25.
3. Diharapkan agar pekerja rutin dalam memeriksakan kesehatannya sekali dalam enam bulan agar kondisi kesehatan selalu terpantau.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Menambahkan variabel-variabel lain yang diduga memiliki hubungan dengan kelelahan kerja seperti risiko kecelakaan kerja, keterampilan kerja, konsumsi

kafein, kebiasaan merokok, lingkungan kerja (faktor fisik, faktor kimia, faktor biologi dan faktor psikososial) serta melakukan analisis terhadap dampak berkelanjutan yang akan timbul akibat kelelahan kerja.

2. Menggunakan metode lain seperti RULA dan REBA untuk mengukur risiko postur kerja yang dapat dialami pekerja.



